



2023
11月

川上だより

<令和5年11月1日号 第407号>

発行 川上地区コミュニティ推進協議会
事務局 川上ふれあいセンター
☎・✉ 0836-35-1150
kawafc@c-able.ne.jp

■世帯 3,318(+10) ■人口 7,579人(+9人) ■男 3,662人(+3人) ■女 3,917人(+6人) ■面積 15.62km² 9月末現在(前月比)

11月の主な行事予定表

日	曜	行事	時間	場所
6	月	第2回人権教育推進委員協議会	18:30	センター
7	火	民生児童委員協議会	13:30	センター
11	土	三世代ふれあいフェスティバル	8:30	川上小
13	月	第3回まちづくりサークル	9:30	センター
13	月	シニアクラブ連合会役員会	13:30	センター
14	火	第4回防災訓練打合せ会議	18:30	センター
15	水	花壇の苗植え	8:30	センター下花壇
15	水	下校時見守り活動	14:45	地区内
15	水	しめ縄・どんど焼き運営会議	18:30	センター
18	土	人権学習会	10:00	センター
18	土	わくわくふれあい広場健康づくり教室	10:00	川上小
20	月	環衛連、自治連、婦人部合同研修視察	8:30	北九州市
25	土	防災訓練	9:50	川上小
25	土	街頭パトロール	17:30	地区内
12/2	土	コミュニティ年末協議会	18:30	ココランド

防災訓練のお知らせ

川上地区ではいつ起きるか分からない自然災害や火災などに備えるため、下記のとおり防災体験訓練を実施します。

日時:11月25日(土)9:50~12:00(受付9:00~)

場所:川上小学校体育館横の校庭 駐車場:川上小グラウンド

主催:自主防災会

※詳しくは班回覧をご覧ください

問い合わせ先:川上ふれあいセンター 35-1150



子育てサークルよりお知らせ

~川上子育てサークル~ちびっこの輪 予約不要・参加費無料
「秋のおたのしみ会」

おいしいものがたくさん季節♥絵本や手遊びも!!
元気いっぱいみんなで遊ぼう!!

日時:11月10日(金)10:00~11:00

場所:川上ふれあいセンター 2F 大ホール

対象:乳幼児とその家族(赤ちゃんも大歓迎)

持ち物:飲み物

主催:宇部市母子保健推進協議会 川上地区母子保健推進委員会

共催:川上母親クラブ 川上地区民生児童委員協議会

問い合わせ:こども未来部 こども支援課 母子保健係

TEL:31-1732 FAX:21-6020

次回サークル予定「クリスマス会」

12月8日(金)10:00~11:00

川上ふれあいセンター 2F 大ホール



地区別人権学習会のお知らせ

日時:11月18日(土)10:00~11:30

場所:川上ふれあいセンター 2階 大ホール

講師:山根 俊恵 先生

山口大学大学院医学系研究教授

NPO法人ふらっとコミュニティ理事長

申込み:川上ふれあいセンター 締切:11月10日(金)

TEL:35-1150 メール:kawafc@c-able.ne.jp

※詳しくは班回覧をご覧ください

主催:人権教育推進委員協議会



①わくわくふれあい広場『健康づくり教室』のお知らせ **申込不要・無料**

『学校で遊ぼう♪~楽しくできる体幹トレーニング』

運動が苦手でも楽しめる!子供だけ、大人だけでも大歓迎!

【日時】11月18日(土)10時~11時半(受付9時半~)

【場所】川上小学校 体育館

【対象】子供も大人もどなたでも

【内容】ストレッチや体幹・バランス感覚を鍛える等無理なく楽しくできる内容です。

講師:健康運動指導士 中村健人 先生(末永整骨院)

【持参】飲み物、タオル、上履き、動きやすい服装

大人の方で、はつらつ健康P登録者の方は活動量計等。(100P付与)

【主催】川上地区ふれあい運動推進委員会

※車の方は小学校又はふれあいセンター駐車場へ停めて下さい。

②『笑って健康になろう』をテーマに健康づくり講座を開催!!

10/20(金)にふれあいセンターで川上シニアクラブ連合会主催の健康づくり講座を行いました。講師に理学療法士の庄司さんをお招きして、楽しく笑って体を動かしました。

趣味や生きがいをいつまでも

楽しむ為、また健康づくりを進める為、今回の教室のような講師等の相談にも応じています。まずはご相談ください。

【①②③問合せ】川上地区担当保健師 三田

☎(0836)58-2351 (東岐波市民センター内)



③ **インフルエンザ流行発生注意報発令中!!**

インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。今年は例年より流行が早まっています。感染状況に注意して早めの対策をしましょう。

インフルエンザとは…

「インフルエンザウイルス」による感染症。38℃以上の発熱、頭や関節・筋肉痛等全身の症状が突然現れ、併せて喉の痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。高齢者や免疫力低下している方は肺炎を伴う等、重症化することがあります。

感染予防に有効な方法…

- ・栄養、睡眠を十分に取り、普段から抵抗力を高めておく。
- ・流行時は、なるべく人ごみを避け、集会等ではこまめな換気を。
- ・咳等が出る時は、マスクを着用する等『せきエチケット』を。
- ・石けんで手洗いやアルコール製剤での手指消毒を。
- ・インフルエンザの重症化予防にワクチン接種が有効。

予防接種は… ※事前に医療機関に予約・相談ください。

・高齢者と60~65歳未満で身体障害1級程度の方は、費用1,490円1回接種が可能。

・中学3年、高校3年の方は、1人1回費用2,500円(上限)の助成あり。





川上ニュース 地区運動会

川上地区運動会が4年ぶりに初の10月開催で行われました!!

10/1(日)

個人競技の太公望や徒競走、支部対抗の長縄飛びなど午前中開催でしたが、みなさん楽しんでいました。特に川上中学校のボランティアは司会や繰り出しなど大活躍でした。役員の方々もお疲れ様でした。



「お疲れ様でした!」

【コミュニティ推進協議会】
【体育振興会】

農業体験さつまいも掘り 10月8日(日)

毎年恒例、ふれあい運動推進委員会主催の農業体験イベントがありました。小雨が振る中、親子連れ総勢70人の参加があり、大きく育った芋を掘り上げた時の大感動が響き渡っていました。

花壇手入れ 10/11(水)



暑さがまだ残る10月中旬に18名のボランティアで苗抜きをしました。まだ花盛りですが、次の花壇計画のため苗をすべて取りました。草刈りもして頂いたのでもすっきりしました。参加された皆さん、お疲れ様でした。次回は11/15(水)です!!

【まちづくりサークル】



【ふれあい運動推進委員会・放課後子ども教室】

シニア向けスマホ教室 10/10(火)

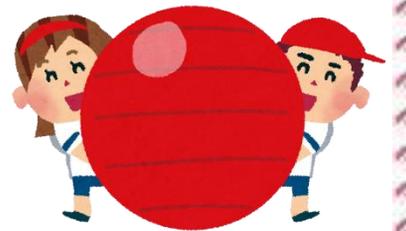
今年度、宇部市地域デジタル活動支援事業の一環として、学校法人YIC学院主催の「シニア向けスマホ講座、初級・上級編」が開催されました。

スマホの基本操作やアプリケーションの活用方法など参加者は熱心に質問されていました!!



子育てサークル ちびっ子の輪 10月13日(金)

秋晴れの中、運動会!!川上小学校体育館に集まったちびっ子の輪。6年生のお兄ちゃんお姉ちゃんがどうぶつ体操やジャンボリーミッキーと一緒に踊ってくれたり、「ミッキーのお散歩」「大玉コロコロ」などの競技では優しくお手伝いしてくれました。最後のパラバルーンは会場のみんで息を合わせて楽しみましたね。お兄ちゃんお姉ちゃん手作りのメダルは頑張った宝物★6年生のお兄ちゃんお姉ちゃんありがとうございました♪来年もよろしくね。



【母子保健推進委員会・母親クラブ・民生児童委員協議会】